

下背部痛之衛生教育指導

A. 站立：

自然的挺直，縮回下頷並伸長後頸。兩側對稱、挺起胸、收縮小腹，使下背變平。避免彎腰駝背及穿細高跟鞋。如需長時間站立的工作，可以在腳下方放一小矮凳，兩腳輪流踩在上面。

B. 彎腰：

正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。如撿地面上東西是要走過東西蹲下來撿；穿鞋子應坐下來挺腰去穿鞋子，而非腰彎去穿鞋子。

C. 走路：

抬頭挺胸、收小腹是標準走路姿勢，如須走遠路最好穿有一點跟的鞋子，但絕對避免穿高跟鞋。

D. 坐姿：

上半身維持直立姿勢，背部最好能靠椅背，如果能加一個小靠枕在腰背部讓腰椎挺直更好。避免椅座太深，椅子太高也不適合，尤其避免身體斜倚在椅子上，使腰椎騰空。

E. 抬物：

搬重物時身體盡量靠近重物，身體蹲下、腰保持直立，拿起重物後再站起來，抱小孩亦是如此。抱重物越靠近身體越好，重量不可太重，東西不可過大。

F. 轉身：

不可腳不動只讓上半身轉動。腳要稍微勤快一點，在

轉身時最好能移動腳步，讓人整個上半身一起轉過去。

✚G. 臥床：

床盡量結實，不可讓身體線下彎曲變形，但是不一定要硬板床，有點彈性或柔軟，使腰部以下沉 2-3 公分左右。最好臥床姿是應該是平躺放鬆自己，膝下墊一小枕頭。或者側臥，兩膝間夾一小枕頭。

✚保持適當體重及愉快放鬆的心情，有疼痛情形時，需停止活動並看醫生。